

Restless legs syndroom (RLS), *rusteloze benen*



Datum: 22 juni 2007
Versie: SB 07-04/web-1

“Halve nachten stond ik naast mijn bed tot ik doodmoe in slaap viel voor hooguit een uur.”

“Meestal heb ik het in een been tegelijk. Na even lopen gaat het weg en komt dan soms in het andere been terug.”

Deze folder geeft u informatie over het restless legs syndroom (RLS), rusteloze benen. Eén op de twintig volwassen Nederlanders ondervindt hier bijna dagelijks hinder van, zo blijkt uit onderzoek. Met als gevolg slapeloze nachten, waarin kramp, pijn en vermoeidheid overheersen.

Wat is het restless legs syndroom?

- Voordat u in slaap valt ontwikkelt u een kruipend, onaangenaam gevoel;
- in een poging om dit gevoel weg te nemen gaat u lopen of masseert u uw benen;
- u ontwikkelt dit gevoel als u lange tijd zit, bijvoorbeeld wanneer u televisie kijkt, een theatervoorstelling bijwoont of tijdens een dialyse;
- het onaangename gevoel treedt meestal 's avonds en 's nachts op;
- tot nu toe hebben medicijnen niet of nauwelijks geholpen;
- u heeft moeite om in slaap te vallen of in slaap te blijven;
- u bent overdag vaak moe.

Het restless legs syndroom is een neurologische stoornis met drie hoofdkenmerken:

1. Het vervelende, maar vaak niet pijnlijke gevoel in de benen maakt dat u een onbedwingbare neiging ontwikkelt om te bewegen. Het gevoel wordt vaak omschreven als kruipend, brandend, kriebelend of alsof beestjes onder uw huid kruipen.
2. In rust worden de klachten heviger en bij bewegen minder.
3. De symptomen worden heviger in de avond en in de nacht. Omdat u problemen kunt hebben met inslapen of doorslapen, kunt u overdag vermoeid of slaperig zijn. Dit kan invloed hebben op uw werk of sociale contacten.

Oorzaken

Het restless legs syndroom komt voor bij allerlei chronische aandoeningen, zoals diabetes, de ziekte van Parkinson, slecht functioneren van de nieren of reuma. Ook kan het syndroom een bijwerking zijn van medicijnen tegen depressie of tegen misselijkheid of veroorzaakt worden door bloedarmoede. Verder kan het syndroom optreden bij een vitaminedeficiëntie of na een maagverwijdering. Vijftien procent van de vrouwen ontwikkelt tijdens de zwangerschap RLS, meestal verdwijnen of verminderen de klachten na de bevalling. Soms is er geen aanwijsbare oorzaak. Koffie, thee, cola of chocolade kunnen de symptomen verergeren

Het restless legs syndroom bij nierpatiënten

Het restless legs syndroom komt vaker voor bij nierpatiënten. Doordat de nieren niet goed functioneren worden afbraakproducten niet goed uitgescheiden via de urine. Sommige artsen denken dat bepaalde stoffen niet uitgedialyseerd worden en dat dit RLS veroorzaakt.

De diagnose

Laboratoriumtests kunnen de diagnose niet bevestigen. Het verhaal van de patiënt is karakteristiek. Aanvullend onderzoek lijkt weinig zinvol. De arts stelt de diagnose aan de hand van de typische klachten van de patiënt.

Wat kunt u zelf doen?

De volgende tips zijn uitgetoetst door mensen die lijden aan onrustige benen. Sommige tips kunnen schadelijk zijn, bijvoorbeeld voor nierpatiënten. Overleg altijd met uw arts als u iets wilt uitproberen.

- vitamine B12 slikken;
- minder of geen koffie, thee, nicotine en chocola gebruiken;
- zorgen voor een koele en rustige kamer en een comfortabel bed;
- met de rug tegen de muur staan en knieën optrekken;
- wandelen;
- rek oefeningen doen;
- een warm of koud bad of douche nemen;
- acupunctuur;
- manuele therapie;
- probeer een regelmatig slaappatroon aan te houden, ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, of neem de nachtrust wat later (bijv. van 2.00 uur 's nachts tot 10.00 uur 's ochtends. Vermoeidheid verergerd vaak de symptomen van restless legs, het instellen van een regelmatig slaappatroon is dikwijls een eerste stap om vermoeidheid te verminderen;
- probeer geen dutjes overdag te doen;
- corrigerende inlegzolen in de schoenen, verkrijgbaar bij een podo-orthesioloog op doktersrecept;
- voedingssupplementen zoals calcium en magnesium gebruiken;
- benen insmeren met dampo;
- Marmite of gemberjam op brood;
- op je rug liggen en fietsen;
- aandacht afleiden door te concentreren op iets anders, zoals een videospel, schilderen of lezen;
- stevig wrijven over de benen;
- knellend ondergoed vermijden;
- voeteneind omhoog zetten;
- koude of warme kompressen tegen de benen leggen;
- u kunt uw arts ook vragen of het gehalte ferritine (ijzer) in uw bloed bekend is, een laag ferritinegehalte kan een oorzaak zijn van RLS.

Medicijnen tegen onrustige benen

Als u medicijnen gebruikt, probeer dan voorzichtig uit welke middelen bij u het best werken en bij welke dosering deze medicijnen het best werken. Veel patiënten zeggen baat te hebben bij een combinatie van twee medicijnen.

Naar de effectiviteit van verschillende geneesmiddelen wordt nog steeds onderzoek gedaan. Toch lijken de meeste onrustige benen patiënten gunstig op medicijnen te reageren.

Er zijn vier groepen medicijnen:

1. medicijnen tegen de ziekte van Parkinson, zoals Sinemet en Madopar;
2. medicijnen tegen epilepsie;
3. rustgevendende medicijnen;
4. opiaten, zoals codeïne of Tramal

Ook zijn er twee nieuwe medicijnen op de markt: Neurontin en Permax. Deze medicijnen zijn nog in de experimentele fase.

In het algemeen geldt dat er geen medicijn is zonder bijwerkingen. Daarom is het belangrijk om samen met uw arts uit te zoeken welk medicijn voor u geschikt is.

Vragen

Door het lezen van deze folder heeft u een eerste stap gezet om RLS de baas te worden. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De arts of een andere medewerker wil ze graag beantwoorden.

U kunt tijdens kantooruren bellen met de afdeling dialyse, locatie Leiderdorp, telefoonnummer 071 - 545 41 43.

Meer informatie

U kunt contact opnemen met de patiëntenorganisatie:

Stichting Restless Legs

telefoon: 075 – 771 20 25

internet: <http://www.stichting-restless-legs.org>

Tot slot

Deze informatiefolder is samengesteld door de verpleegkundigen van afdeling 3E in samenwerking met de afdeling dialyse en de medewerker patiëntenvoorlichting.

Disclaimer

Deze brochure is afgedrukt op de datum die u op het eerste blad terug vindt en is de per die datum meest actuele versie. Indien de datum van afdrucken en uw behandeling of onderzoek een langere periode uiteen liggen, raadpleeg dan enkele dagen voor uw behandeling of onderzoek de versie op de website. De webversie is altijd actueel.

dialyse

Onderdeel	Rijnland Ziekenhuis
Locatie	Alphen aan den Rijn
Bestemmingsnummer	RZA-27
Telefoon balie	0172-467086
Locatie	Leiderdorp
Bestemmingsnummer	RZL-A5
Telefoon balie	071-5828086